№. 29. Warszawa 20 Lipca 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5 Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Prenumerata „Kosmetyki" w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal kwartalnie kor. 3.75 hal.

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.

Dr. Luster — Kraków.

Kilka słów w kwestyi reformy stroju kobiecego.

(*Dalszy ciąg*).

Szeregiem naszych uwag nie wyczerpaliśmy bynajmniej przedmiotu w kwestyi schorzeń, jakim ulega kobieta odziana w strój nowoczesny, ale też nie o ścisłość naukową nam chodzi, a tylko o usprawiedliwienie głosów życzliwych kobiecie, potępiających niszczenie tego najcudniejszego dzieła rąk boskich. I zaiste — jeśli kobieta nie oprze się modzie, zniknie ów urok i nieprzeparty czar, jakim nas darzy ta nadziemska istota, bo z soczystej róży jakiś nieokreślony zwiędły kwiat zaledwie pozostanie.

Przypatrzmy się, jak już dziś odbiega budowa kobiety od typu kobiet z czasów starożytnych. Wyobraźmy sobie, że stoi przed nami kobieta 30-to letnia, silnie rozwinięta, która od 14-go roku życia posłuszną była modzie i nosiła przez cały dzień wysoki gorset, sięgający u góry do łopatek, a spadający ku biodrom, które pragnie wielbicielka smukłych postaci doprowadzić do najmniejszej objętości. Na pierwszy rzut oka rzucają się nam czerwone smugi i wyraźnie zaznaczona brunatna brózda, niemile działająca na mniej nawet wybredny zmysł estetyczny. Są to atoli mniejszej wagi zeszpecenia w porównaniu ze zniekształceniem budowy całego ciała, czemu choć kilka słów poświęcić pragniemy.



R. 1.

Rycina I unaocznia nam właśnie nienaturalne wygięcie kręgosłupa, czego następstwem jest widoczne przesunięcie się miednicy i nóg ku tyłowi, brzucha ku przodowi, przy tendencyi cofania klatki piersiowej wstecz, dla utrzymania równowagi.

Obserwując nasz model z profilu, widzimy wybitną zmianę w krzywiźnie kolumny kręgosłupa, który wypuklony jest nadmiernie w okolicy grzbietu, a jeszcze silniej wygięty w części krzyżowej. Ta normalna krzywizna kręgosłupa powoduje skrócenie ciała w osi podłużnej, co u osób wzrostu niskiego stanowi poważną anomalię.

Postać ta czyni wrażenie, jakoby jej kręgosłup uległ zwichnięciu w części krzyżowej z następczem przesunięciem się górnej połowy ciała ku przodowi. W przeciwstawieniu do powyższej postaci zamieszczamy niżej rycinę kobiety, na której gorset nie wycisnął jeszcze piętna zgubnej deformacyi ciała. Ktokolwiek przypatrzy się — pobieżnie nawet — uwidocznionym wyżej rycinom, przyzna, że kobietę na R. I należałoby raczej zaliczyć do gatunku odrębnych jakichś stworzeń, aniżeli do ludzi.

Nadmienić należy, iż kobieta na R. I. złagodziła poważne zeszpecenia obcisłym trykotem, czego na rycinie dostrzedz nie możemy. Usuńmy na chwilę trykot, a przekonamy się, że jędrność biustu i ściany brzusznej była tylko złudzeniem: w rzeczywistości bowiem obwisają te części ciała w arcynieestetycznym stopniu, dzięki nadwerężeniu mięśni brzusznych, spychaniu brzucha gorsetem ku dołowi, oraz rozleniwieniu biustu, stale podtrzymywanego i uciśniętego.

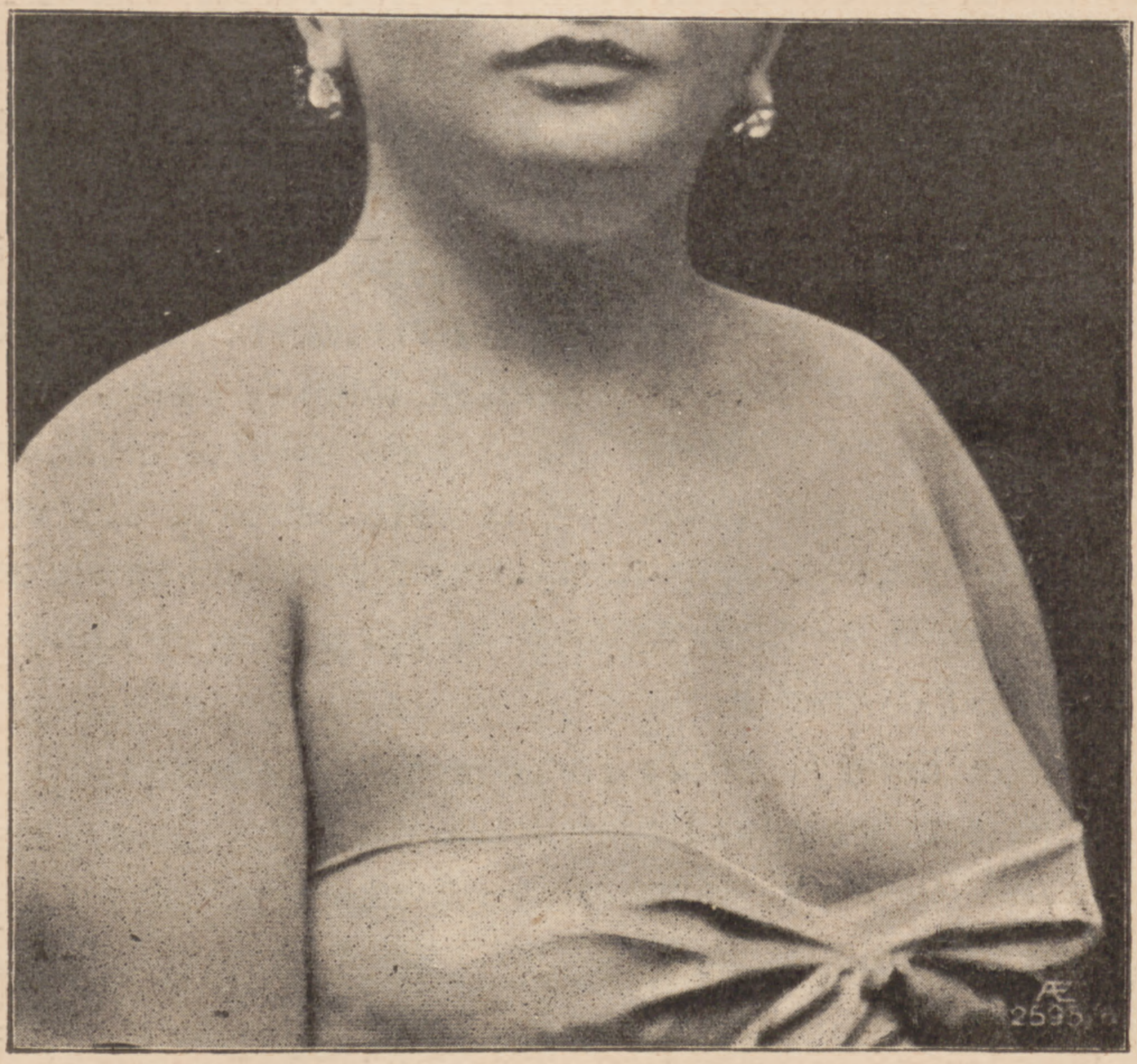
Niejedna z czytelniczek zauważy, że zmiany te sprowadza macierzyństwo i karmienie. Tak wszelako wistocie nie jest. Gdyby bowiem kobieta nie przecinała akcesoryami ubrania (tasiemki, paski, gorset) mięśni brzusznych, natenczas one ściągałyby po porodzie zwiotczałą chwilowo ścianę brzuszną, i ona wracałaby zupełnie do pierwotnego kształtu i rozmiarów.



R. 2.

Dodać należy, iż zwężeniem w pasie warunkuje się przesuwanie się tłuszczu ku grzbietowi, klatce piersiowej, biodrom, ścianie brzusznej i udom. Na rycinie I widzimy silnie zaznaczoną fałdę, pochodzącą od obfitego pokładu tłuszczu, a przebiegającą pod lewą piersią i zdążającą ku grzbietowi. Przekonać się o tem również można na R. III, na której niemal widać przesuwanie się konglomeratu tłuszczu w okolicy prawej pachy, zdążającego ku piersi. W takich warunkach następuje szybko otłuszczenie biustu, który ciężarem fizycznym opada, czemu równocześnie sprzyja zmiana pochyłej powierzchni przedniej klatki piersiowej na prostopadłą. Biust bowiem znajduje na pochyłej powierzchni klatki oparcie, dzięki czemu

utrzymuje się na swej pierwotnej podstawie, z chwilą natomiast, gdy ucisk gorsetu na dolne żebra i mostek znosi ową pochyłą powierzchnię, opadają piersi.



R. 3.

Nadmienić wypada, że przemieszczenie tłuszczu odbywa się również od ściany brzusznej, zwłaszcza podczas stosowania gorsetów, mających na celu zmniejszenie, względnie przypłaszczenie brzucha.

Gorsety te unoszą całą ścianę brzuszną ku klatce piersiowej, a tluszcz prześlizguje się ku piersiom, wytwarzając już w krótkim stosunkowo czasie istne masy bryłowate tłuszczu z jędrnego i kształnego pierwotnie biustu.

Zbyteczne byłoby rozwodzić się nad deformacyą pleców; każdy bowiem widział zapewne u kobiet wał tłuszczu, przeglądający przez stanik, usadowiony poprzecznie tuż nad górną krawędzią wysokiego gorsetu. Tłuszcz ten pochodzi z dolnych części grzbietu i zaciera owe piękne linie pleców, które w normalnych warunkach nawet profana w zachwyt wprawiają.

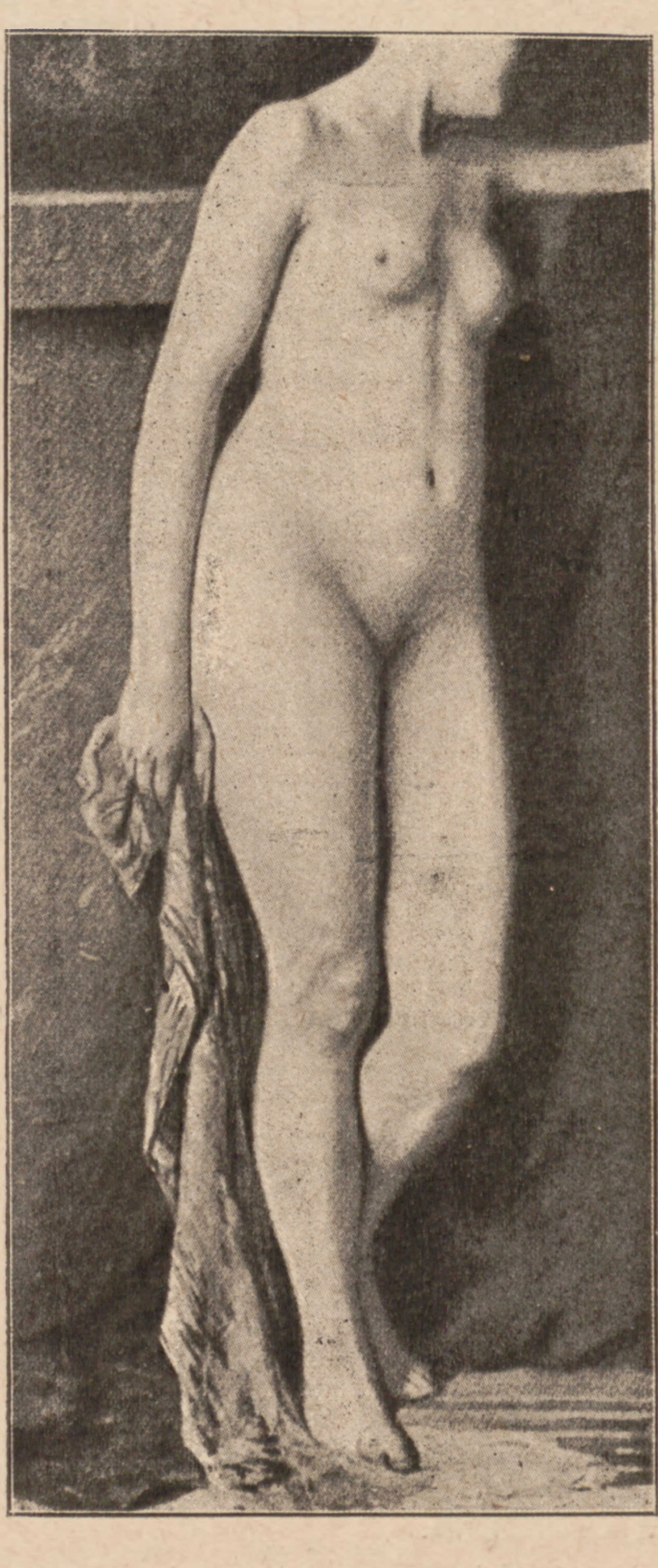
Myliłby się ten, ktoby sądził, że gorset, unoszący ścianę brzuszną ku górze, zapobiega obwisaniu brzucha. W tych bowiem razach traci wprawdzie ściana brzuszna nieco tłuszczu, zasilając i deformując nim górną połowę ciała, ale ucisk gorsetu na jej mięśnie i skórę sprowadza taki zanik elastyczności wzmiankowanych narządów, iż nie mogą się oprzeć parciu ze strony narządów, umieszczonych w jamie brzusznej, wobec czego brzuch wydyma się i opada. Kształt takiego brzucha jest stożkowaty, a całość przypomina budowę pierwotnych ludów.

Starsze modele gorsetów, które spychają ścianę brzuszną i biodra ku dołowi, powodują tak charakterystyczne zniekształcenia, iż oko znawcy zdoła się na pierwszy rzut oka zoryentować, jakim gorsetem posługuje się kobieta. U tych bowiem obwisa ściana brzuszna wypełniona nadmierną ilością tłuszczu, który sprawia swym ciężarem tak znaczne opadnięcie brzucha, iż wzgórka łonowego u takiej kobiety (w pozycyi stojącej) nie widać. Biodra natomiast, tak pod wpływem starych jak i nowoczesnych gorsetów, obsuwają się niemal w całości ku udom, gdzie wypuklenie dochodzi nieraz do fenomenalnych rozmiarów, co głównie szpeci kobietę niskiego wzrostu przez skrócenie dolnej, a wydłużenie górnej części ciała.

Nie należy przeto sądzić, że gorset zdolny jest zmniejszyć obszary ciała, gdyż tłuszcz, wyścielający ciało kobiety w pasie i biodrach, musi się gdzieś przesunąć w następstwie ucisku, i wistocie przesuwa się z reguły w te okolice, gdzie najmniej jest pożądany.

Na zakończenie nadmienimy tylko, że szyja nadyma się u kobiet ściągających się w pasie, a cera i włosy więdną niemal z przerażającą szybkością.

Przekonany jestem, że większość kobiet odpowie na nasze wywody protestem w kwestji ściągania się, ponieważ każda jest zdania, jakoby już „z natury była tak zbudowaną, a gorset zakłada dla zapobieżenia rozrostowi“. Że kobieta, która wcale gorsetu nie nosiła, tudzież w okresie, w którym jej nie pozwolono się nim posługiwać, nie zdradza zwężenia ciała w pasie, świadczy rycina niżej zamieszczona.



R. 4.

Dla niezbitego zaś dowodu i poparcia naszych zapatrywań w kwestyi deformującego działania gorsetu, wytwarzającego z normalnej i pięknej budowy — karykaturę, niechaj posłuży rycina ostatnia, która przedstawia słynnego naśladowcę kobiet, co potrafił przystosować męską budowę ciała do form gorsetu, ba, nawet wywołać te wszelkie cechy, (przemieszcze-

nie tłuszczu i t. d.), jakie wymieniliśmy poprzednio, jako znamienne dla kobiet, posługujących się akcesoryami dzisiejszej mody.



R. 5.
Pan Eltinge, imitator kobiet.

(*D. c. n.*).

Morze jako czynnik hygieniczny i kosmetyczny.

(*Dalszy ciąg*).

Zanim omówię leczniczą i kosmetyczną stronę kąpieli morskich, podam kilka wskazówek, tyczących się *techniki* tych ostatnich.

Przedewszystkiem nasuwa się pytanie: jak długo ma trwać taka kuracja? Na pytanie to ani lekarz, ani tembardziej chory nie jest w stanie dać ścisłą, kategoryczną odpowiedź, albowiem w sprawie tej decyduje cały szereg najrozmaitszych warunków: postać i *okres* choroby, indywidualność pacjenta. wyniki (dodatnie lub ujemne), osiągane w toku kuracji, warunki *miejscowe*, mogące wpłynąć na przedłużenie lub skrócenie tej ostatniej, etc. Zdarza się niekiedy, iż na czas pewien wypada przerwać kurację i powrócić do niej dopiero po upływie ściśle określonego terminu. Przeciętnie atoli sezon nie powinien trwać dłużej nad 4 tygodnie, o ile kąpiele morskie wskazane były jedynie w celu *wzmocnienia* i *odświeżenia* ustroju, i maximum 6 tygodni, o ile kuracja przedsięwziętą została jako środek *par excellence* leczniczy.

Ilość kąpieli morskich również nie może być ściśle ustaloną; pod tym względem lekarz ma zawsze do zwalczenia tradycyjny przesąd laików, święcie wierzących, iż 60 kąpieli jest *conditio sine qua non*. Rozumie się samo przez się, iż taki przesąd nie wytrzymuje najmniejszej krytyki, gdyż ilość kąpieli zależy również od tych wszystkich warunków, o których wyżej wspomniałem.

Nie należy nigdy rozpoczynać morskich kąpieli w dniu przybycia nad morze lub nazajutrz, lecz przynajmniej 2—3 dni odpocząć po trudach podróży i dać możność ustrojowi przyzwyczaić się do morskiego powietrza.

Nie należy brać nigdy (przynajmniej w początku) dwóch kąpieli dziennie; mogą to robić jedynie osoby silne, lecz dopiero po pewnym przeciągu czasu, w którym się brało regularnie codziennie jedną kąpiel.

Czas trwania jednej kąpieli należy ściśle zastosować do ciepłoty wody i powietrza oraz stanu zdrowia pacjenta. Jeżeli osoba kąpiąca się nie jest zbyt silną, nie powinna długo pozostawać w morzu. Kilka minut zanurzenia wystarcza najzupełniej. Pierwsza kąpiel wogóle nie powinna trwać dłużej nad 2—3 minuty; przedłużać ją można *stopniowo* do 10—15 minut maximum. Dłuższy pobyt w morskiej wodzie może wywołać bardzo niepożądaną t. zw. wtórną reakcję ciała, które ziębłoby gwałtownie, i osoba kąpiąca się mogłaby uledz poważnym wstrząśnieniom wewnętrznym. Kąpać się jest najlepiej pomiędzy godziną 10 rano a 5 po południu; wybiera się zazwyczaj czas, gdy morze jest spokojne i pełne. Godziny poranne — gdy woda bywa chłodną — najstosowniejsze są dla osób silnych, godziny zaś popołudniowe — dla osób słabych, małokrwistych i nerwowych, gdyż o tej porze woda i powietrze są ciepłe.

Czy kąpać się przed, czy po jedzeniu? Sprawę tę rozwiązuje się w sposób następujący: w ciągu pierwszego tygodnia (osoby zaś słabe w ciągu całego sezonu) nie powinny kąpać się na czczo, gdyż w takich warunkach kąpiele działają zazwyczaj zbyt energicznie. Między śniadaniem (składającem się tylko z herbaty, kawy lub mleka z dodatkiem chleba i masła) a kąpielą powinno upłynąć 1—2 godziny. Osoby silne i przyzwyczajone do wody mogą się kąpać również i na czczo. Jeżeli kąpiel bierze się po obiedzie, to nie wcześniej jak po zupełnem strawieniu, to znaczy co najmniej po 3 godzinach.

Nie wolno się kąpać pod żadnem silnem wrażeniem lub gdy się jest zmęczonym (fizycznie lub umy-

słowo), po nocy bezsennej lub po gwałtownym ruchu.

Nie trzeba się spieszyć, idąc na wybrzeże, ale nie trzeba też pozostawać bez ruchu przed wejściem do wody. Rozbierać się należy powoli, a po włożeniu kostjumu kąpielowego, dobrze jest, narzuciwszy płaszcz, przejść się trochę po wybrzeżu, aby ciało miało zapas ciepła i siły na przyjęcie zimnej wody.

Osobom słabym, nerwowym, anemicznym, miewającym często nogi zimne nawet w lecie, zalecić można zdjęcie obuwia na kilka chwil przed wejściem do morza, w celu rozgrzania stóp w piasku, na słońcu. Wypicie kilku kropel wina przed kąpielą jest również wskazane u takich osób.

Wchodzić do wody trzeba śmiało i szybko, biegnąc prawie, i zanurzyć się 3 do 4 razy w zupełności; nie należy nigdy moczyć naprzód głowy, co jest bardzo zgubne dla włosów kobiecych, które powinny być dobrze osłonięte.

W wodzie należy, w miarę możności, wykonywać ruchy pływające, oczywiście z odpoczynkami. Taka gimnastyka znakomicie wzmacnia wszystkie mięśnie.

Podczas silnego przypływu fal trzeba przeciwstawić im nie pierś, lecz plecy.

Po wyjściu z wody (co powinno być również szybko uskutecznione jak wejście) należy okryć się płaszczem, udać się *powoli* do swojej kabiny, wytrzeć się prześcieradłem, lecz nie do zupełnej suchości, a to w celu pozostawienia na skórze drażniących pierwiastków wody; bieliznę kłaść suchą, lecz nie ogrzewaną i na kilka chwil zamoczyć nogi w ciepłej wodzie; ta ostatnia ostrożność niezbędną jest zwłaszcza dla osób małokrwistych i nerwowych. Ubierać się należy spokojnie, a jeśli włosy są mokre, wytrzeć je natychmiast i zostawić rozpuszczone przynajmniej na godzinę. Przechadzka na świeżem powietrzu jest po kąpieli konieczną. Pod koniec spaceru, który powinien trwać nie dłużej nad minut 15, następuje zazwyczaj t. zw. reakcja ustroju: po ciele rozlewa się błogie ciepło, obieg krwi bywa przyspieszony, na twarzy występują kolory, a jednocześnie następuje lekkie zmęczenie i senność, którym trudno jest się oprzeć to też po kąpieli można usnąć, nie dłużej jednak jak na godzinę.

Oto są ogólne przestrogi i uwagi. Gdy kto do przepisów powyższych się zastosuje, dla tego kąpiele morskie będą doskonałym środkiem leczniczym, krzepiącym i pobudzającym.

Winienem tu dodać jeszcze, iż w czasie kuracji dają się niekiedy obserwować niepożądane objawy uboczne, jak naprz. zaburzenia w trawieniu (język obłożony, zgaga, wymioty). Atoli przyczyną bywa nie morze, lecz... chory. Wskutek wzmożonego apetytu i trawienia pacjent niekiedy zapomina, iż należy być umiarkowanym w piciu i jedzeniu, to też nadużywa jednego i drugiego, a skutki bywają niezbyt przyjemne.

Uboczne objawy występują niekiedy na tle systemu nerwowego: ogólne pobudzenie, bezsenność, zawroty głowy, omdlenia, lecz powtarzam -- zdarza się to bardzo rzadko i najczęściej u osób, nie zachowujących przepisów ostrożności, o których wyżej mówiłem. U dziewcząt, nie stosujących się do wskazań powyższych, występują zaburzenia na tle miesięcznej przemiany fizjologicznej (opóźnienie, przyspieszenie, obfitość i bóle).

Osoby, nie znoszące morskich kąpieli w morzu, powinny brać jedynie kąpiele morskie *ciepłe*, t. j. w wannach; takie ciepłe kąpiele są korzystne zwłaszcza dla dzieci, cierpiących na zołzy i krzywicę. Dzieciom takim z pożytkiem dawać można wodę morską i wewnątrz (3—5%) z dodatkiem kwasu węglowego od 50.0—100,0 w ciągu dnia. Osoby starsze, cierpiące na niedomogę żołądka i jelit, mogą również z pożytkiem dla siebie wypijać od 200,0—300,0 takiejże morskiej wody w ciągu dnia.

Pozostaje mi jeszcze omówić stronę *leczniczo-kosmetyczną* morskich kąpieli, co pozostawiam do następnego numeru.

Dr. W. M.

(*D. n.*)

Z tajemnic chemii kosmetycznej.

Nafta jako środek kosmetyczny.

W licznym szeregu najrozmaitszych środków, mających na celu „porost i wzmocnienie włosów“, poważne miejsce zajmuje nafta. Środek ten posiada wistocie wybitne własności kosmetyczne: przenika dobrze w naskórek i dezynfekuje go, to też używanym bywa w tych razach, gdy chodzi o rozmiękczenie zbyt zrogowaciałego naskórka, o usunięcie łusek, łupieżu, o wydezynfekowanie włosów (przy strupach, gnidach etc). Najczęstsze i prawie wyłączne zastosowanie ma nafta w chorobach włosów: przy wypadaniu tychże i przy łupieżu.

Tę własność nafty pochwycili w lot różni fabrykanci i wypuścili na rynek kosmetyczny rozmaite preparaty pod nazwą „Petrol“, „Petroline“, „Petrole“, „Petroleum-Haarwasser“ etc. Jednocześnie wypuszczono w świat stosy broszur, głoszących o bujnym zaroście u robotników, zajętych w dystylarniach nafty. Robotnicy ci mieli rzekomo zawdzięczać bujność swych włosów wcieraniu w skórę głowy oczyszczonej nafty. Kosmetyki te zawitały do nas przeważnie z Ameryki, potem jak zwykle—amerykanom zaczę-

li robić brzydką konkurencję niemcy; ostatecznie niemieckie „Petrole“ wyrugowały z handlu wyroby amerykańskie. Trudno osądzić, które z tych wyrobów zasługują na większe uznanie i zaufanie, amerykańskie, czy też niemieckie.

O ile bowiem w skład preparatów tych wchodzi rzeczywiście *oczyszczona, niezapalna* nafta, o ile nie dodano do niej ingredjencji szkodliwych (jak ołów lub rtęć) — to można kosmetyki takie zalecić śmiało, gdyż nafta oczyszcza rzeczywiście skórę na głowie, rozmiękcza łupież, który następnie podczas mycia łatwo daje się usunąć. W ten sposób wytwarzamy właśnie moment, wielce korzystny dla wzmocnienia, ewentualnie nawet dla porostu włosów.

Nie należy jednakże uważać preparatów naftowych za środek uniwersalny i specyficzny na porost włosów, gdyż kosmetyków takich jest dużo, a każdy z nich użyty właściwie i przy odpowiedniej hygienie skóry głowy— może zdziałać bardzo wiele dobrego. Tem się też tłomaczy ta quasi cudowność i uniwersalność wszystkich środków na porost włosów.

Objaśnię to na przykładzie. Pani X. stosowała na porost włosów preparat dajmy na to Y. Ponieważ preparat został trafnie zastosowany a pani X. ściśle przestrzegała zasad hygieny, więc kosmetyk okazał się wistocie środkiem nieocenionym. Jako dobra przyjaciółka—p. X zaleciła stosowanie tegoż środka p. Z., u której (gdyż była jednakowa przyczyna wypadania włosów) również wyniki po zastosowaniu środka Y. okazały się cudownemi; p. Z. oczywiście zastosowała ten sam preparat u swojej córeczki i kuzynki i również ze świetnym (na tej samej zasadzie) wynikiem. *Inde gloria*—i kosmetyk, o sukcesie którego powątpiewał może sam fabrykant, staje się nagle *uniwersalnym specyfikiem*. Tak zdobywa się sławę w myśl przysłowia, iż „łut szczęścia więcej znaczy, niż funt rozumu“.

To samo da się powiedzieć o nafcie. Preparaty naftowe, zastosowane umiejętnie, oddają wielkie usługi: usuwają w stosunkowo krótkim czasie łupież i wypadanie włosów — o ile przyczyną cierpienia jest sprawa *pasorzytnicza* (grzybki chorobotwórcze włosów). Ponieważ nie wszystkie „preparaty“, zwane petrolami, zawierają naftę, więc niżej podaję przepis na „Petrol“.

Należy skórę na głowie napoić „Petrolem“, a po kilku godzinach umyć głowę ciepłą wodą i mydłem od łupieżu. Oto przepis:

10 cz. oczyszczonej niezapalnej nafty (białej bezwonnej) miesza się z 60 cz. mocnego wyskoku, w którym przedtem rozpuszczono 4 cz. bezwodnej lanoliny, 6 części olejų rącznikowego (Oleum Ricini), 10 cz. balsamu peruwiańskiego i wreszcie 10 cz. wody melissy. Dla zapachu dodać można następującą mieszaninę:

Olejku geraniowego 5 cz.
Olejku bergamot. 2 cz.
Olejku z gorzkich migd. 1 cz.
Spirytusu 12 cz.

Z mieszaniny powyższej należy dodać do preparatu tylko ilość taką, która niezbędną jest dla odwonienia nafty. Należy uważać, aby nie tworzył się osad.

Z.

Odpowiedzi Redakcji.

P. Jadwidze R. 1) Należy skórę na głowie napoić *Persilenem* Dra Rychtera, a po kilku godzinach umyć głowę ciepłą wodą i mydłem od łupieżu. 2) Przeciwpiegowa maść Dr. K. Jules — *Albarosa* kosztuje 1 rb. Można ją nabyć we wszystkich aptekach, składach aptecznych i perfumerjach. 3) W dziale ogłoszeniowym.

Oszukanej (?!) Zapewne źle było przyrządzone — zalecamy Lichtmitin Krewela. Pismo wysyłane jest w dalszym ciągu.

P. Jadwidze Annie. 1) Maść tigenolowa. 2) Niema znaczenia. 3) Elektryzacja niekiedy daje bardzo dobre wyniki. 4) Zależy od poszczególnych przypadków. 5) Adresów lekarzy nie podajemy.

P. Kamilli B. w Ciechocinku. Na pytania: czy używać mleka, wody kolońskiej i octu toaletowego — nie możemy dać odpowiedzi, nie wiedząc, w jakim celu zamierza Sz. Pani środki te stosować.

P. Aurelji. 1) Pigułki te zawierają arszenik. 2) Do pobudzenia apetytu najlepiej jest stosować środki naturalne: kąpiele, gimnastykę, spacery.

Na brak apetytu niema jednego uniwersalnego środka, gdyż przyczyną takiego objawu mogą być najróżnorodniejsze cierpienia. Pobudza apetyt skutecznie *orexyna*, lecz stosować ją można tylko z przepisu lekarza. Jestto środek dość drogi. 3) Krynica. 4) Hydropatja i elektryzacja.

Sapho. 1) U Pani najlepsze wyniki da faradyzacja włosów. 2) Lanolini anhyd. 25,0, Vaselini fl. amer. 10,0, Ceresini 0,5, Aquae dest. 5,0, Thigenoli 1,0. *MDS.*

Przed spaniem lekko wetrzeć i na twarzy przez noc zostawić.

P. Jasińskiej 1) Preparat ten wyrabia jeden z fabrykantów niemieckich. Środek zawiera: łój, olejek cytrynowy (nadający preparatowi zapach swoisty), nalewkę chinową, węglan potasu i wodę. Włosów nie wzmacnia i łupieżu nie usuwa. Jest przytem bardzo drogi. Zalecić możemy w danym przypadku jako bardzo skuteczne: *Trichobion i Litinę.* 2) Wskazaną byłaby kuracja karlsbadska; czas jej trwania oznaczy najlepiej lekarz zdrojowy. 3) Adresów lekarzy nie podajemy. 4) Za słowa uznania dla naszej pracy serdecznie dziękujemy.

P. Kwiatkowskiej. Formalina jest rzeczywiście silnym przeciwgnilnym i odwaniającym środkiem, jednak do płukania się nie nadaje, gdyż jest szkodliwą dla jamy ustnej.

Pastylki, o których mowa jest w liście, zawierają właśnie formalinę. 2) U Pani wskazany byłby masaż twarzy—za pomocą przyrządu do samomasażu.

Muzykowi. Mydło alkaliczne № 1 i woda ciepła.

Litwince. 1) Przyrządy do samomasażu twarzy można nabyć w Warszawie. Adres firmy w dziale ogłoszeniowym. 3) Wyślą za zaliczeniem. 4) Krem mitinowy Krewela.

P. Romualdzie S. Wycieranie twarzy suchej, wrażliwej na mydło, oliwą zamiast mycia napotkało by na przeszkodę ze względu na trudność usunięcia oliwy bez pomocy mydła, zostawienie zaś tłuszczu na twarzy przez czas dłuższy może spowodować podraźnienie już i tak wrażliwej skóry, z powodu wydzielania się kwasów tłuszczowych.

U Pani byłby wskazany zabieg następujący: na noc należy wetrzeć w skórę twarzy krem mitinowy, (lekko—cienką powłokę). Rano natłuszcza się jeszcze raz całą twarz tym samym kremem; po upływie $1/2$—1 godziny myje się twarz wodą *gorącą* bez mydła (w ciągu 5—10 minut). Po wytarciu twarzy ręcznikiem ustąpi tłuszcz wraz z płynem. Zabieg ten stosować należy w ciągu miesiąca; po upływie tego czasu skóra stanie się soczystą i gładką, gdyż krem mitinowy ma własność wnikania w głębokie części skóry. Po 6 tygodniach można już będzie myć twarz lekkiem mydłem, naprz. neutralnem lub przetłuszczonem mydłem Malinowskiego.

P. Krolikowskiej. 1) *Malz-Extract Lecithol.* 2) Pigułki te zawierają jodek potasu (kali jodatum) — bez zalecenia lekarskiego stosować nie można. 3) Zawiera sublimat—szkodliwe.

Stałej prenumeratorce Marji. „*Kascha*"

Łysiejącemu. 1) Faradyzacja włosów. 2) Preparat bezwartościowy. 3) Perhydrolmundwasser Krewela.

Matce. 1) Krynica. 2) Arszenik lub żelazo z zalecenia lekarza domowego. 3) Na tle błednicy jest to bardzo częsty objaw. 4) Odrosną. 5) Za słowa uznania dla naszej pracy serdecznie dziękujemy.

Kopciuszkowi. 1) Każdy dermatolog—adresów lekarzy nie podajemy. 2) Poinformuje najlepiej lekarz — kuracja względnie tania.

Dr. S. 1) Zawiera ołów. 2) Zawiera paraphenylendiaminę.

NADESŁANE.





Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36 46.